10 Alimentos para Controlar la Diabetes Tipo 2 – Revertir la Diabetes pdf

10 Productos Naturales para Controlar la Diabetes

La diabetes es una de las enfermedades más comunes en el mundo. Se calcula que afectada a más de 370 millones de personas, y sólo en México el número de personas se acerca peligrosamente a los 3 millones. No es de extrañar que esté empezando a incluirse en la lista de enfermedades de la civilización.

La comida chatarra, alimentos sin calorías, falta de movimiento y la pereza son factores que con el tiempo pueden conducir a la diabetes tipo 2, es decir, la diabetes adquirida.

Pero hay maneras de protegerse y reducir el riesgo de enfermarse. Los médicos también han anunciado recientemente que han encontrado un remedio efectivo para la diabetes. Sin embargo, aún se encuentra en fase de prueba.

Para protegerse de la diabetes, debe hacer ejercicio regularmente y comer alimentos saludables.

Ponga estos 10 productos en su dieta y reducirá el riesgo de la diabetes.

Guayaba

Estudios de científicos taiwaneses demuestran que comer guayaba reduce significativamente el nivel de azúcar en la sangre, ya que reduce su absorción. Además, esta fruta exótica también contiene vitamina C, que protege a las células de los daños, que a su vez se combinan con un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

[Haga clic aquí para leer todo el artículo]